CHALKIE

O que é Saúde Mental?

Descobrindo como cuidar da nossa mente e emoções

O que Vamos Aprender

Sentimentos

Entender que emoções fazem parte da vida.

Cuidar

Cuidar da mente diariamente, como do corpo.

Pensar

Como pensamentos afetam sentimentos.

Conversar

Falar sobre sentimentos ajuda a se sentir melhor.

CHALKIE

Palavras Importantes

Saúde

Bem-estar físico e mental com felicidade, descanso e

Emoções

São sentimentos rápidos, como raiva ou medo.

Sentimentos

São sentimentos internos, como tristeza ou alegria.

Cuidado

Cuidar do corpo e da mente: dormir bem, se alimentar direito e conversar quando triste.

Como Nos Sentimos por Dentro

Saúde Mental é isso!

É como nos sentimos: alegres, tristes, com medo ou calmos. Todos os sentimentos são normais.

Como o Corpo

Assim como cuidamos do corpo, devemos cuidar da mente.

Um Exemplo

Brigar com um amigo pode trazer tristeza — parte da saúde mental, que melhora com tempo e diálogo.

CHALKIE

Sentimentos que Todos Têm

Tanto a alegria quanto a tristeza são normais e fazem parte da vida.

O Corpo e a Mente

Corpo e Mente andam juntos

Correr anima o corpo e a mente.

Quando estamos doentes

Dor de barriga afeta o corpo e deixa a mente irritada ou triste.

Quando descansamos

Dormir bem fortalece o corpo e alegra a mente. Cuidar dos dois é essencial!

Como Cuidar da Mente

Conversar

Fale com pais, professores ou amigos se estiver triste ou com medo.

Brincar

Brincar, com amigos ou sozinho, alegra a mente.

Dormir

Dormir bem ajuda corpo e mente a descansar e crescer.

Comer Bem

Frutas, legumes e água deixam a mente mais ativa e feliz.

Discuta! 🤷 💁 💬

Compartilhando Nossos Sentimentos

Quando foi a última vez que você se sentiu muito feliz ou triste? O que aconteceu?

CHALKIE

Discuta! 🤷 💁 💬

Você poderia ter dito...

Fiquei feliz com o abraço do meu pai e o elogio da mãe, mas triste quando meu amigo não quis brincar.

CHALKIE

Seja criativo 🖼️

Diário dos Sentimentos

Desenhe **como você se sentiu hoje** e escreva uma frase simples como: '*Hoje estou feliz porque brinquei no recreio*'. Todos os sentimentos são importantes!

O que você vai precisar: 🎨 🖌️

Folhas, Lápis de cor, Cola

CHALKIE